

Benutzerhandbuch

EDGE® 605/705

GPS-FÄHIGER FAHRRAD-COMPUTER











Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel.: +1-913-397-8200 oder
+1-800-800-1020
Fax: +1-913-397-8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB
UK
Tel.: +44 (0) 870-850-1241 (von außerhalb Großbritanniens), 0808-238-0000
(nur innerhalb Großbritanniens)
Fax: +44 (0) 870-850-1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel.: +886 226 42 9199
Fax: +886 226 42 9099

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website (www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses und anderer Garmin-Produkte.

November 2007

Teilenummer 190-00813-32 Rev. A

Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für den Garmin® Edge® 605/705 Fahrrad-Computer entschieden haben.

WARNUNG: Konsultieren Sie stets Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder modifizieren. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website http://my.garmin.com auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.

Kontaktaufnahme mit Garmin

In den USA erreichen Sie den Garmin-Produktsupport telefonisch unter +1-913-397-8200 oder +1-800-800-1020 montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr Central Time oder im Internet unter www.garmin.com/support.

In Europa können Sie Garmin (Europe) Ltd. telefonisch unter +44 (0) 870-850-1241 (außerhalb Großbritanniens) oder unter 0808-238-0000 (nur innerhalb Großbritanniens) erreichen.

Kostenlose Garmin-Software

Rufen Sie die Internetseite www.garmin.com/edge auf, um die web-basierte Garmin Connect™-Software oder die Garmin Training Center®-Computersoftware herunterzuladen. Benutzen Sie diese Software zum Speichern und Analysieren Ihrer Trainingsdaten.

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Tasten



1 **ein/aus**-Taste ⏻

- Zum Ein- oder Ausschalten des Edge gedrückt halten.
- Zum Ein- oder Ausschalten der Hintergrundbeleuchtung drücken.

2 **mode**-Taste

- Zum Zurückkehren zur vorherigen Seite drücken.
- Zum Wechseln des Fahrradprofils gedrückt halten.

3 **reset/lap**-Taste

- Zum Zurücksetzen der Stoppuhr gedrückt halten.
- Zum Erstellen einer neuen Runde drücken.

4 **thumb stick/eingabetaste**

- Zum Anzeigen von Menüs, Optionen und Datenfeldern den Thumb Stick (Zeiger) bewegen.
- Zum Auswählen von Optionen und Bestätigen von Meldungen den Thumb Stick drücken.

❺ **start/stop**-Taste

Zum Ein-/Ausschalten der Stoppuhr drücken.

❻ **menu**-Taste

- Zum Anzeigen der Menüseite drücken.
- Zum Sperren/Freigeben der Edge-Tasten gedrückt halten.

❼ **in/out**-Taste

Zum Vergrößern/Verkleinern der Kartenseite und der Höhenmesserseite drücken.

Zurücksetzen des Edge

Wenn der Edge nicht mehr reagiert, drücken Sie die **mode**-Taste und die **reset/lap**-Taste gleichzeitig, um den Edge zurückzusetzen. Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Edge-Hintergrundbeleuchtung

Drücken Sie ⏻, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten. Passen Sie die Hintergrundbeleuchtung mit dem Thumb Stick an.

Symbole

	Ladezustand des Akkus
	Laden des Akkus
	Das Satellitensymbol ändert sich von leer auf 3D, wenn Satellitensignale empfangen werden.
	Herzfrequenzsensor aktiv
	Kadenzsensor aktiv
	Leistungssensor aktiv
	Tastensperre aktiv

Schritt 1: Aufladen des Akkus

WARNUNG: Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zu Akkus finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

Der Edge wird von einem integrierten Lithium-Ionen-Akku gespeist, der mithilfe des im Lieferumfang enthaltenen Ladegeräts aufgeladen werden kann. Sie können den Edge auch mithilfe des USB-Kabels und Ihres Computers aufladen. Laden Sie den Edge vor der ersten Verwendung mindestens drei Stunden lang auf.



HINWEIS: Trocknen Sie den Mini-USB-Anschluss, die Schutzkappe und den umgebenden Bereich vor dem Aufladen oder dem Anschluss an einen PC sorgfältig ab, um Korrosion zu vermeiden.



TIPP: Der Edge wird nicht aufgeladen, wenn die Temperatur außerhalb des Bereichs von 0°C–50°C (32°F–122°F) liegt.

So laden Sie den Edge auf:

1. Entfernen Sie auf der Rückseite des Edge die Schutzkappe vom Mini-USB-Anschluss.
2. Stecken Sie den Mini-USB-Stecker des Netz- oder USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss auf der Rückseite des Edge.



3. Stecken Sie den anderen Stecker in eine Standardsteckdose oder einen USB-Anschluss am Computer.

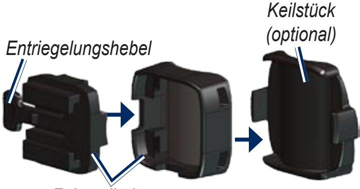
Ein vollständig aufgeladener Akku hält ca. 15 Stunden, bevor er erneut aufgeladen werden muss. Weitere Informationen zu Akkus finden Sie auf Seite 60.

Schritt 2: Montage des Edge

Befestigen Sie die Fahrradhalterung so, dass die Vorderseite des Edge zum Himmel zeigt, um den bestmöglichen GPS-Empfang zu gewährleisten. Sie können die Fahrradhalterung am Vorbau oder am Lenker anbringen. Die Montage am Lenkervorbau (hier abgebildet) sorgt für eine stabilere Anbringung. Das optionale Keilstück sollte unter der Halterung eingesetzt werden, um einen optimalen Anzeigewinkel des Geräts zu gewährleisten.

So montieren Sie den Edge am Lenkervorbau:

1. Platzieren Sie das Keilstück am Lenkervorbau, und setzen Sie die Fahrradhalterung auf das Keilstück. Vergewissern Sie sich, dass sich der Entriegelungshebel auf der linken Seite befindet.



Horizontale Lenkstangen: Trennen Sie das Oberteil der Halterung, entfernen Sie es, und drehen Sie es um 90 Grad. Setzen Sie es dann wieder ein. Fahren Sie mit Schritt 2 fort.

Lenkstangen mit einem Durchmesser von weniger als 25,4 mm (1 Zoll): Legen Sie die Gummizwischenlage unter die Fahrradhalterung, um den Durchmesser der Lenkstange zu erhöhen. Die Gummizwischenlage verhindert darüber hinaus ein Verrutschen der Fahrradhalterung. Fahren Sie mit Schritt 2 fort.

2. Befestigen Sie die Fahrradhalterung mit zwei Kabelbindern. Achten Sie dabei darauf, die Kabelbinder durch beide Teile der Fahrradhalterung zu ziehen.
3. Richten Sie den Edge mit der Fahrradhalterung aus, sodass er parallel zum Vorbau sitzt.



4. Schieben Sie den Edge nach links, bis er einrastet.



Draufsicht des Edge bei der Montage auf eine horizontal Stange

So lösen Sie den Edge:

Drücken Sie den Entriegelungshebel nach unten, und schieben Sie den Edge nach rechts.

Schritt 3: Einschalten des Edge

Halten Sie gedrückt, um den Edge einzuschalten. Befolgen Sie die Konfigurationsanweisungen auf dem Bildschirm.

Schritt 4: Erfassen von Satellitensignalen

Bevor Sie den Edge verwenden können, müssen Sie GPS-Satellitensignale erfassen. Es kann 30–60 Sekunden dauern, bis die ersten Signale empfangen werden.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine Stelle, an der weder hohe Gebäude noch Bäume den Empfang stören. Richten Sie die Vorderseite des Edge zum Himmel aus, um einen bestmöglichen Empfang zu gewährleisten.
2. Warten Sie, während der Edge nach Satelliten sucht. Bleiben Sie auf einer Freifläche stehen, und bewegen Sie sich erst, wenn die Seite Orte Satelliten angezeigt wird.



HINWEIS: Zum Ausschalten des GPS-Empfängers und zum Verwenden des Edge in Innenräumen siehe Seite 53.

Schritt 5: Speichern des Ausgangsorts (optional)

Sie können den Ort, zu dem Sie am häufigsten zurückkehren, als Ausgangsort festlegen.

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Favoriten** > **Nach Hause**.
2. Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Schritt 6: Einrichten von Sensoren (optional)

Wenn Ihr Edge mit einem Herzfrequenzmessgerät oder einem GSC™ 10 Tempo-/Kadenzsensor ausgestattet ist, sind die ANT+Sport™-Sensoren bereits mit dem Edge gekoppelt. Drücken Sie die **menu**-Taste. Die Symbole und hören auf zu blinken, wenn die Sensoren gekoppelt sind. Falls Sie Zubehör separat gekauft haben, siehe Seite 57.

Anweisungen zur Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts finden Sie auf Seite 34. Anweisungen zur Verwendung des GSC 10 finden Sie auf Seite 37.

Schritt 7: Einrichten von Profilen

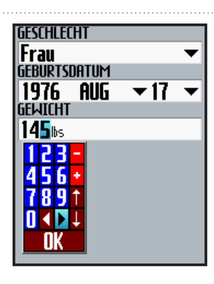
Der Edge berechnet die genauen Daten für eine Strecke anhand der Informationen, die Sie über sich und Ihr Fahrrad eingegeben haben.

So richten Sie ein Benutzerprofil ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Profil und Bereiche** > **Benutzerprofil**.
2. Geben Sie Geschlecht, Geburtsdatum und Gewicht ein.



TIPP: Drücken Sie nach dem Auswählen von Optionen und dem Eingeben von Werten auf dem Edge die **mode**-Taste, um das Feld oder die Seite zu verlassen.



Die Feldwerte mit dem Thumbstick ändern.

So richten Sie ein Fahrradprofil ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Profil und Bereiche** > **Fahrradprofil**.



2. Wählen Sie ein Fahrradprofil aus. Sie können bis zu drei Profile festlegen.
3. Geben Sie die Informationen über Ihr Fahrrad ein.
4. (Nur Edge 705) Wenn Sie über einen GSC 10 Tempo-/Kadenzsensor verfügen, aktivieren Sie das Kontrollkästchen **Kadenz**. Wenn Sie ein Strommessgerät eines Drittanbieters verwenden, aktivieren Sie das Kontrollkästchen **Stromversorgung**. Weitere Informationen über Zubehör finden Sie auf den Seiten 34–41.
5. Wählen Sie im Feld **Radgröße** die Option **Auto**, damit der GSC 10 die Reifengröße automatisch anhand der GPS-Daten erkennt, oder die Option **Benutzerdefiniert**, um die Radgröße einzugeben. Größen- und Umfangstabellen finden Sie auf Seite 62.

Schritt 8: Die erste Fahrt

1. Drücken Sie die **mode**-Taste, um die Fahrradcomputerseite anzuzeigen.
2. Drücken Sie die **start**-Taste, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie am Ende der Fahrt die **stop**-Taste.
4. Halten Sie die **lap/reset**-Taste gedrückt, um die Daten für Ihre Fahrt zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schritt 9: Herunterladen von kostenloser Software

1. Rufen Sie die Website www.garmin.com/edge auf.
2. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Garmin Training Center oder Garmin Connect herunterzuladen.

Schritt 10: Übertragen der Historie auf den Computer

1. Stecken Sie den kleinen USB-Stecker des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss auf der Rückseite des Edge (unter der Schutzkappe).
2. Stecken Sie den großen USB-Stecker des USB-Kabels in einen freien USB-Anschluss des Computers.
3. Öffnen Sie Garmin Connect oder Garmin Training Center. Befolgen Sie die Ladeanweisungen für die Software.

Zieleingabe

Verwenden Sie die Zieleingabefunktionen, um die Navigation für Strecken aus dem Protokoll, Strecken aus einer externen Quelle, zurück zu Ihrem Ausgangspunkt, zu Favoriten und zu POIs (Points of Interest) einzustellen.



HINWEIS: Sie müssen die Stoppuhr starten, um Ihre aktuelle Strecke im Edge-Protokoll speichern zu können.

Protokoll folgen

Sie können die Navigation für jede Strecke im Edge-Protokoll auswählen.

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Protokoll folgen**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus. Der Edge berechnet die Route, einschließlich Richtungsangaben von der aktuellen Position bis zum Ausgangspunkt der Fahrt.

Gespeicherte Strecken

Sie können auch die Navigation für Strecken auswählen, die von einer externen Quelle auf den Edge geladen wurden. Dies ist zum Beispiel möglich, wenn sie eine ausgezeichnete Mountainbike-Strecke im Internet gefunden haben oder ein anderer Edge-Besitzer eine Strecke für Sie erstellt hat.



HINWEIS: Strecken- oder Routendateien müssen mit der Erweiterung *.gpx gespeichert werden.

1. Laden Sie die *.gpx-Datei in den Ordner „Garmin\GPX“ im Speicher des Edge. Nähere Informationen zum Laden von Dateien auf den Edge finden Sie auf den Seiten 44–46.
2. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Gespeicherte Strecken**.
3. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.

Zurück zum Start



HINWEIS: Sie müssen die Stoppuhr starten, um die Funktion Zurück zum Start verwenden zu können.

Wenn Sie das Ziel erreicht oder die Fahrt beendet haben, drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Zurück zum Start**. Der Edge führt Sie zurück zum Ausgangspunkt.

Orte suchen

Sie können in den Favoriten nach Wegpunkten (Standorten) und kürzlich gefundenen Elementen suchen. Mit optionalen Kartendaten können Sie ebenfalls nach Adressen und POIs suchen.

Suchen nach Favoriten

Nach Hause

Falls Sie Ihren Ausgangspunkt noch nicht gespeichert haben, siehe Seite 7. Drücken Sie die **Menu-Taste** > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Favoriten** > **Nach Hause**. Der Edge berechnet automatisch den Rückweg.

Kürzlich gefundene Elemente

Der Edge speichert die 50 zuletzt gefundenen Elemente. Die zuletzt angezeigten Orte sind oben in der Liste aufgeführt. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Favoriten** > **Kürzlich gefundene Elemente**.



HINWEIS: Sie können kürzlich gefundene Elemente speichern, bearbeiten und löschen.

Favoriten

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Favoriten** > **Meine Favoriten**.



TIPP: Verwenden Sie die Bildschirmtastatur, um die Suche einzuschränken. Wählen Sie **OK**, um die gesamte Liste anzuzeigen.

2. Wählen Sie einen Ort aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Gehe zu**.

Bearbeiten der Favoriten

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Favoriten** > **Meine Favoriten**.
2. Wählen Sie einen Ort aus der Liste aus.
3. Bearbeiten Sie die Informationen nach Bedarf.
4. Drücken Sie zum Beenden die **Mode-Taste**.



HINWEIS: Änderungen werden beim Verlassen dieser Seite automatisch gespeichert.

Löschen von Favoriten

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Favoriten** > **Meine Favoriten**.
2. Wählen Sie **Löschen**.
3. Wählen Sie **Ja**, um den Vorgang zu bestätigen.

Suchen nach Adressen

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen** > **Adressen**.
2. Geben Sie Region, Ort, Straße und Hausnummer ein.
3. Wählen Sie eine Adresse aus der Liste mit Übereinstimmungen aus.
4. Wählen Sie **Gehe zu**.

Suchen nach Points of Interest

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Orte suchen**.
2. Wählen Sie eine Kategorie und ggf. eine Unterkategorie aus.
3. Wählen Sie einen Ort aus der Liste aus.
4. Wählen Sie **Gehe zu**.

Beenden der Navigation

Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Zieleingabe** > **Navigation beenden**.

Training

Der Edge enthält mehrere Trainingsfunktionen und optionale Einstellungen. Sie können Ziele und Alarme einstellen, mit einem Virtual Partner® trainieren, Trainings programmieren und Strecken basierend auf Protokolldaten planen.

Auto Pause®

Sie können den Edge so einstellen, dass die Stoppuhr automatisch angehalten wird, wenn Sie anhalten oder Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert fällt. Diese Einstellung ist nützlich, wenn die Strecke Ampeln oder andere Stellen enthält, an denen Sie abbremsen oder anhalten müssen.

Wenn Sie Auto Pause einschalten, speichert der Edge Unterbrechungszeiten als Ruhezeiten und die entsprechend zurückgelegten Strecken als Ruhestrecken. Zum Hinzufügen dieser Datenfelder zu einer benutzerdefinierten Seite, siehe Seite 47.



HINWEIS: Ruhezeit und Ruhestrecke für Auto Pause werden nicht im Protokoll gespeichert.

Auto Lap®

Mithilfe von Auto Lap können Sie an einer bestimmten Position oder nach Zurücklegen einer bestimmten Strecke automatisch eine Runde markieren. Dank dieser Einstellung können Sie Ihre Leistung an bestimmten Teilen der Strecke vergleichen (z. B. alle 10 Kilometer oder schwierige Bergetappen).

So stellen Sie Auto Pause/Lap ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > wählen Sie **Training** > **Auto Pause/Lap**.
2. Wählen Sie im Feld **Auto-Stoppuhrpause** entweder **Bei Halt** oder **Benutzerdefiniertes Tempo**, um einen Wert einzugeben.



3. Wählen Sie im Feld **Auto Lap-Auslöser** entweder **Nach Entfernung**, um einen Wert einzugeben, oder **Nach Position**, um eine Option auszuwählen:

    - **Nur Lap-Taste:** Löst den Rundenzähler jedes Mal aus, wenn Sie die **lap**-Taste drücken, und jedes Mal, wenn Sie die entsprechende Position erneut passieren.
    - **Start und Lap:** Löst den Rundenzähler an der GPS-Position aus, an der Sie die **start**-Taste gedrückt haben, und an alle Positionen auf der Strecke, an denen Sie die **lap**-Taste gedrückt haben.
    - **Markierung und Lap:** Löst den Rundenzähler an einer bestimmten GPS-Position aus, die Sie vor der Fahrt angegeben haben, und an allen Positionen während der Fahrt, an denen Sie die **lap**-Taste gedrückt haben.





HINWEIS: Verwenden Sie beim Fahren von Strecken die Option **Nach Position**, um Runden an allen auf der Strecke markierten Rundenpositionen auszulösen.

Alarme

Mit den Alarmfunktionen des Edge können Sie Ihr Training gezielt auf Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Kadenz und Leistung abstimmen.

Verwenden der Alarmfunktionen für Zeit und Distanz

Die Alarmfunktion für Zeit und Distanz sind nützlich bei langen Trainingseinheiten, wenn Sie für eine bestimmte Zeitdauer oder eine bestimmte Distanz trainieren möchten. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, gibt der Edge einen Signalton aus und zeigt eine Nachricht an.

So stellen Sie einen Zeit- oder Distanz-Alarm ein:

1. Drücken Sie **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Alarme** > **Zeit/Distanz-Alarm**.



2. Wählen Sie im Feld **Zeit-Alarm** die Option **Einmal** oder **Wiederholt** aus.
3. Geben Sie im Feld **Alarm** eine Uhrzeit ein.



4. Wählen Sie im Feld **Distanz-Alarm** die Option **Einmal** oder **Wiederholt** aus.
5. Geben Sie im Feld **Alarm** eine Entfernung ein.

Verwenden von Geschwindigkeitsalarmen

Geschwindigkeitsalarme werden ausgelöst, wenn während der Fahrt eine benutzerdefinierte Geschwindigkeitseinstellung über- oder unterschritten wird.

Der Geschwindigkeitsalarm ermöglicht das Speichern von Geschwindigkeitsbereichen im Edge. Weitere Informationen zu Geschwindigkeitsbereichen erhalten Sie auf Seite 54.

So stellen Sie einen Geschwindigkeitsalarm ein:

1. Drücken Sie die **Menu-Taste** >, und wählen Sie **Training** > **Alarme** > **Zeit-/Distanz-Alarm**.
2. Wählen Sie im Feld **Alarm: Hohe Geschw.** einen Geschwindigkeitsbereich aus, oder wählen Sie die Option **Benutzerdefiniert** aus, um einen eigenen Alarmwert einzugeben.



3. Wiederholen Sie diese Schritte für das Feld **Alarm: Niedr. Geschw.**

Verwenden von Herzfrequenz-Alarmen



HINWEIS: Um Herzfrequenz-Alarme verwenden zu können, müssen Sie einen Edge 705 sowie ein Herzfrequenzmessgerät besitzen.

Der Herzfrequenz-Alarm benachrichtigt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz eine bestimmte Anzahl von Schlägen pro Minute (bpm) über- oder unterschreitet. Herzfrequenz-Alarme können auch

anzeigen, ob die Herzfrequenz einen bestimmten Herzfrequenzbereich über- oder unterschreitet. Anhand von fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereichen können Sie die Intensität Ihres Trainings bestimmen. Weitere Informationen zu Herzfrequenzbereichen finden Sie auf Seite 35.

So stellen Sie einen Herzfrequenz-Alarm ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Alarme** > **Zeit-/Distanz-Alarm**.
2. Wählen Sie im Feld **Alarm: Max. HF** einen Bereich aus, oder wählen Sie die Option **Benutzerdefiniert**, um einen eigenen Alarmwert einzugeben. Der zulässige Höchstwert beträgt 235 bpm.



3. Wiederholen Sie diese Schritte für das Feld **Alarm: Min. HF**. Der zulässige Mindestwert beträgt 35 bpm.



HINWEIS: Beim Eingeben von benutzerdefinierten Werten für die Herzfrequenz müssen zwischen dem Mindestwert und dem Höchstwert für den Alarm mindestens 5 bpm liegen.

Verwenden von Kadenz-Alarmen



HINWEIS: Um Kadenz-Alarme verwenden zu können, sind ein Edge 705 und ein GSC 10 erforderlich.

Der Kadenz-Alarm ertönt, wenn Ihre Trittfrequenz eine bestimmte Anzahl von Tretkurbelumdrehungen pro Minute (rpm) über- oder unterschreitet. Weitere Informationen zum Training mit Kadenzabfrage finden Sie auf Seite 40.

So stellen Sie einen Kadenz-Alarm ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Alarme** > **Zeit-/Distanz-Alarm**.
2. Wählen Sie im Feld **Alarm: Hohe Kadenz** die Einstellung **An**.
3. Geben Sie im Feld **Alarm-Obergrenze** einen Wert ein. Der zulässige Höchstwert ist 255.



4. Wiederholen Sie diese Schritte für das Feld **Alarm: Niedr. Kadenz**. Der Mindestwert ist 0.

Verwenden von Leistungsalarmen



HINWEIS: Um Leistungsalarme verwenden zu können, sind ein Edge 705 und ein Leistungsmessgerät eines Drittanbieters erforderlich.

Der Leistungsalarm meldet, wenn die Leistungsabgabe einen bestimmten Wert in Watt oder % FTP (Functional Threshold Power) über- oder unterschreitet. Weitere Informationen zum Verwenden von Leistungsmessgeräten von Drittanbietern finden Sie auf Seite 41.

So stellen Sie einen Leistungsalarm ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Alarme** > **Zeit-/Distanz-Alarm**.
2. Wählen Sie im Feld **Alarm: Max. Strom** einen Bereich aus, oder wählen Sie die Option **Benutzerdefiniert**, um einen eigenen Alarmwert einzugeben.



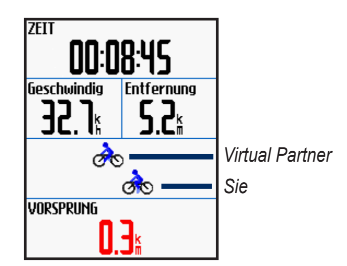
3. Wiederholen Sie diese Schritte für das Feld **Alarm: Min. Strom**.

Virtual Partner®

Der Virtual Partner ist eine einzigartige Funktion, die Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Der Virtual Partner ist in einfachen Trainings und auf den Strecken Ihr Konkurrent.

So zeigen Sie die Virtual Partner-Daten an:

1. Richten Sie ein einfaches Training oder eine Strecke ein.
2. Drücken Sie **start**.
3. Drücken Sie die **Eingabetaste**, um die Virtual Partner-Daten anzuzeigen.



So schalten Sie den Virtual Partner aus:

Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Virtual Partner** > **Aus**.

Trainings: Einfach, Intervall und Erweitert

Drücken Sie die **Menu-Taste** >, und wählen Sie **Training** > **Trainings**, um eine geeignete Trainingsart auszuwählen.

Einfache Trainings und Intervalltrainings werden jedes Mal ersetzt, wenn Sie ein Training desselben Typs erstellen. Erweiterte Trainings können gespeichert und bearbeitet werden. Informationen zum Übertragen von Trainings zu und von Ihrem Edge finden Sie auf den Seiten 9–10.

Verwenden von Trainings

Drücken Sie während des Trainings die **Mode-Taste**, um die Seite mit den Trainingsdaten anzuzeigen. Wenn Sie alle Schritte in Ihrem Training ausgeführt haben, erscheint die Nachricht „Training abgeschlossen“.

So beenden Sie ein Training vorzeitig:

Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Training stoppen**.

So beenden Sie einen Schritt eines Intervalltrainings oder eines erweiterten Trainings vorzeitig:

Drücken Sie die **Lap/Reset-Taste**.

Einfache Trainings

Geben Sie für ein einfaches Training die gewünschte Zeit, Distanz oder den angestrebte Tempo ein. Der Edge zeigt das Virtual Partner an, der Sie dabei unterstützt, die angestrebten Ziele zu erreichen. Es ist ganz leicht, eines der folgenden einfachen Trainings mit dem Edge einzurichten:

- Distanz und Zeit
- Zeit und Geschwindigkeit
- Distanz und Geschwindigkeit

So richten Sie ein einfaches Training ein:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Einfache Trainings**.
2. Wählen Sie die Art des einfachen Trainings aus.
3. Geben Sie im ersten und zweiten Feld die entsprechenden Werte ein. Das dritte Feld wird vom Edge berechnet.
4. Wählen Sie **Fertig**.



5. Drücken Sie **Start**.

Intervalltrainings

Mit dem Edge können Sie anhand der folgenden Kriterien Intervalltrainings erstellen:

- Eine bestimmte Distanz fahren und für eine bestimmte Zeit ruhen.
- Eine bestimmte Distanz fahren und für eine bestimmte Distanz ruhen.
- Eine bestimmte Zeit fahren und für eine bestimmte Zeit ruhen.
- Eine bestimmte Zeit fahren und für eine bestimmte Distanz ruhen.

So erstellen Sie ein Intervalltraining:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Intervall**.

2. Wählen Sie die Art des Intervalltrainings aus.
3. Geben Sie die Werte für Zeit und Distanz in die entsprechenden Felder ein.
4. Geben Sie im Feld **Wiederh.** ein, wie häufig jedes Intervall wiederholt werden soll.
5. Wählen Sie die Option **Aufwärmen & Abwärmen** (optional).
6. Wählen Sie **Fertig**.



7. Drücken Sie **start**.

Wenn die Option **Aufwärmen & Abwärmen** ausgewählt wurde, drücken Sie nach Beenden der Aufwärmrunde die **lap**-Taste, um das erste Intervall zu starten. Nach Beenden des letzten Intervalls startet der Edge automatisch eine Abwärmrunde. Nach Abschluss der Abwärmrunde drücken Sie die **lap**-Taste, um das Training zu beenden.

Gegen Ende jeder Runde ertönt ein Signal, und es wird eine Nachricht angezeigt, die den Countdown bis zum Beginn einer neuen Runde anzeigt. Sie können im Intervalltraining jederzeit die **lap**-Taste drücken, um einen Schritt vorzeitig zu beenden.

Erweiterte Trainings

Mit dem Edge können erweiterte Trainings erstellt und gespeichert werden, die Ziele für jeden Trainingsschritt sowie unterschiedliche Distanzen, Zeiten und Ruherunden enthalten. Nach dem Erstellen und Speichern eines Trainings können Sie das Garmin Training Center oder Garmin Connect verwenden, um das Training für einen bestimmten Tag zu planen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf Ihrem Edge speichern.

Erstellen von erweiterten Trainings

Garmin empfiehlt, für die Erstellung von Trainings das Garmin Training Center oder Garmin Connect zu verwenden, und die Daten anschließend zum Edge zu übertragen. Erweiterte Trainings können jedoch auch direkt auf dem Edge erstellt und gespeichert werden. Der Edge kann nicht zum Planen von Trainings verwendet werden; hierzu ist das Garmin Training Center oder Garmin Connect erforderlich.



HINWEIS: Vergessen Sie nicht, ein auf dem Edge erstelltes Training an das Garmin Training Center oder an Garmin Connect zu übertragen. Andernfalls wird dieses Training beim Laden von Trainings in den Edge überschrieben.

Erstellen eines erweiterten Trainings mit dem Edge:

1. Drücken Sie **Menü** >, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Erweitert** > **<Neu erstellen>**.
2. Geben Sie in das Feld oben einen aussagekräftigen Namen für das Training ein (zum Beispiel 40KHILLS).
3. Wählen Sie **1. Kein Ziel öffnen** > **Schritt bearbeiten**.



4. Wählen Sie im Feld **Dauer** aus, wie lange der Schritt dauern soll. Wenn Sie **Offen** wählen, können sie den Schritt während des Trainings einfach durch Drücken der **Runde**-Taste beenden.
5. Wählen Sie im Feld **Ziel** das Ziel aus, das Sie in diesem Trainingsschritt erreichen möchten (**Geschwindigkeit**, **Herzfrequenz**, **Kadenz**, **Leistung** oder **Kein**).

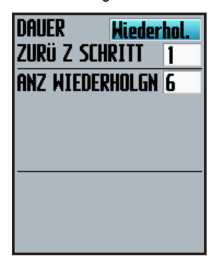


HINWEIS: Die Ziele für Herzfrequenz, Kadenz und Leistung können nur im Edge 705 ausgewählt werden.

6. (Optional) Wählen Sie einen Zielbereich aus. Wenn Ihr Ziel beispielsweise die Herzfrequenz betrifft, wählen Sie einen Herzfrequenzbereich aus oder geben Sie einen benutzerdefinierten Bereich ein.
7. Handelt es sich um eine Ruherunde, wählen Sie im Feld **Ruherunde** die Option **Ja** aus.
8. Drücken Sie die **mode**-Taste, um fortzufahren.
9. Wählen Sie, um einen neuen Schritt einzugeben, die Option **<Neuen Schritt hinzufügen>**. Wiederholen Sie anschließend die Schritte 4–8.

So wiederholen Sie Schritte:

1. Wählen Sie **<Neuen Schritt hinzufügen>**.
2. Wählen Sie im Feld **Dauer** die Option **Wiederholen**.
3. Wählen Sie im Feld **Zurück zu Schritt** den Schritt aus, den Sie wiederholen möchten.
4. Geben Sie im Feld **Anz. Wiederholungen** die Anzahl der Wiederholungen ein.



5. Drücken Sie die **mode**-Taste, um fortzufahren.

Starten eines erweiterten Trainings

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Erweitert**.
2. Wählen Sie das Training aus.
3. Wählen Sie **Training beginnen**.
4. Drücken Sie **Start**.



HINWEIS: Drücken Sie die **Eingabetaste**, um weitere Daten anzuzeigen.



Wenn Sie mit einem erweiterten Training begonnen haben, zeigt der Edge jeden Trainingsschritt mit dem Namen, (ggf.) dem Ziel und den aktuellen Trainingsdaten an. Kurz vor Ende eines Trainingsschritts ertönt ein akustisches Signal. Eine Meldung wird angezeigt, die einen Countdown für die verbleibende Zeit oder Distanz bis zu einem neuen Schritt anzeigt. Sie können im erweiterten Training jederzeit die **Lap-Taste** drücken, um einen Schritt vorzeitig zu beenden.

Bearbeiten von erweiterten Trainings

Trainings können im Garmin Training Center, Garmin Connect oder direkt im Edge bearbeitet werden. Wenn Sie die Trainings im Edge bearbeiten, sind die Änderungen möglicherweise nur temporär. Das Garmin Training Center oder Garmin Connect dienen als „Musterliste“ für die erweiterten Trainings: Wenn Sie ein Training im Edge bearbeitet haben, werden diese Änderungen überschrieben, sobald Trainings vom Garmin Training Center oder von Garmin Connect übertragen werden. Wenn Sie ein Training dauerhaft ändern möchten, bearbeiten Sie das Training im Garmin Training Center oder in Garmin Connect, und übertragen Sie es dann auf den Edge.

So bearbeiten Sie ein erweitertes Training:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Erweitert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie die Option **Training bearbeiten**.
4. Wählen Sie den gewünschten Schritt aus.
5. Wählen Sie die Option **Schritt bearbeiten**.
6. Nehmen Sie die erforderlichen Änderungen vor, und drücken Sie die **mode**-Taste, um fortzufahren.
7. Drücken Sie die **mode**-Taste, um den Vorgang zu beenden.

So löschen Sie ein erweitertes Training:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Erweitert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training löschen** > **Ja**.

Strecken

Eine weitere Möglichkeit, den Edge für ein individuelles Training zu verwenden, ist das Erstellen und Bearbeiten von Strecken auf der Basis einer zuvor aufgezeichneten Aktivität. Sie können die Strecke zurücklegen und versuchen, zuvor festgelegte Ziele zu erreichen oder zu verbessern. Sie können beim Trainieren bestimmter Strecken auch gegen den Virtual Partner antreten. Informationen zum Einschalten des Virtual Partners finden Sie auf Seite 20.

Erstellen von Strecken

Garmin empfiehlt, für das Erstellen von Strecken und Streckenpunkten das Garmin Training Center oder Garmin Connect zu verwenden. Anschließend werden diese Daten auf den Edge übertragen.

Sie können eine Strecke (ohne Streckenpunkte) auch auf dem Edge erstellen.

So erstellen Sie eine Strecke auf dem Edge:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Strecken** > **<Neu erstellen>**.
2. Wählen Sie aus der Liste der Strecken eine zuvor absolvierte Wegstrecke aus, auf der Ihre Strecke für das Training basieren soll.
3. Geben Sie in das Feld oben einen aussagekräftigen Namen für die Strecke ein (zum Beispiel 44KTT).
4. Drücken Sie die **mode**-Taste, um den Vorgang zu beenden.

Streckenpunkte hinzufügen

Sie können Streckenpunkte oder bestimmte Orte entlang Ihrer Strecke markieren, die Sie sich merken möchten, wie beispielsweise Stopps zum Trinken oder Entfernungsziele. Für das Hinzufügen von Streckenpunkten zu einer Strecke ist das Garmin Training Center oder Garmin Connect erforderlich.

So starten Sie eine Strecke:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Strecke beginnen**.
4. Drücken Sie **Start**. Der Verlauf wird aufgezeichnet, auch wenn Sie sich nicht auf der Strecke befinden. Wenn Sie die Strecke beendet haben, wird die Nachricht „Strecke beendet“ angezeigt.

Datenseiten zur Strecke



Drücken Sie auf der Seite Strecke die **mode**-Taste und dann die **Eingabetaste**, um zusätzliche Streckendaten anzuzeigen, wie beispielsweise Streckenkarte, Höhendiagramm, Kompass-Seite und Virtual Partner-Daten.

Optionen bei Kurs-abweichung

Bevor Sie mit Ihrer Strecke beginnen, können Sie ein Aufwärmprogramm absolvieren. Drücken Sie **Start**, um die Strecke zu starten, und wärmen Sie sich dann wie üblich auf. Bleiben Sie

beim Aufwärmen zunächst abseits der Trainingsstrecke. Wenn Sie startklar sind, begeben Sie sich zu Ihrer Strecke.Sobald Sie einen beliebigen Abschnitt Ihrer Strecke erreichen, zeigt der Edge in einer Meldung an, dass Sie auf Kurs sind.



HINWEIS: Sobald Sie **Start** drücken, startet auch Ihr Virtual Partner auf der Strecke. Er wartet nicht, bis Sie mit dem Aufwärmen fertig sind.

Solange Sie abseits der Strecke bleiben, zeigt der Edge die Meldung „Kursabweichung“ an. Mit Hilfe der Kompass-Seite oder der Kartenseite finden Sie stets zu Ihrer Strecke zurück.

So beenden Sie eine Strecke manuell:

Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Strecke stoppen**.

So bearbeiten Sie einen Streckennamen:

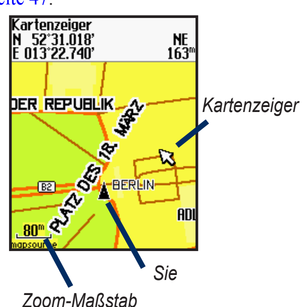
1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Strecken**.
2. Wählen Sie die Strecke, die geändert werden soll.
3. Wählen Sie **Strecke bearbeiten**.
4. Bearbeiten Sie den Streckennamen.
5. Drücken Sie die **mode**-Taste, um den Vorgang zu beenden.

So löschen Sie eine Strecke:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Training** > **Strecken**.
2. Wählen Sie die Strecke, die gelöscht werden soll.
3. Wählen Sie **Strecke löschen**.
4. Wählen Sie **Ja**, um die Strecke zu löschen.
5. Drücken Sie die **mode**-Taste, um den Vorgang zu beenden.

Verwenden der Karte

Drücken Sie **Mode-Taste**, um die Kartenseite anzuzeigen. Wenn Sie den Timer starten und sich bewegen, erscheint auf der Karte eine gepunktete Linie, die exakt den Streckenverlauf anzeigt. Diese gepunktete Linie wird Track genannt. Drücken Sie **in/out**, um den Kartenausschnitt zu vergrößern oder zu verkleinern. Bewegen Sie den Zeiger, um zusätzliche Positionsdaten anzuzeigen. Zur Kartenseite können auch benutzerdefinierte Datenfelder hinzugefügt werden. Siehe Seite 47.



Markieren und Suchen von Standorten

Ein Standort ist ein Wegpunkt auf der Karte, der als Favorit gespeichert werden kann.
Wenn Sie sich Sehenswürdigkeiten merken oder zu einem bestimmten Punkt zurückkehren möchten, markieren Sie den Punkt auf der Karte. Der Standort wird mit Name und Symbol auf der Karte angezeigt. Sie können die Standorte jederzeit suchen, anzeigen und dorthin zurückkehren.

So markieren Sie Ihren aktuellen Standort:

1. Begeben Sie sich zu einer Stelle, die Sie als Standort markieren möchten.
2. Drücken Sie die **menu**-Taste > **Position speichern**.
3. Wählen Sie ein Symbol aus, und geben Sie einen aussagekräftigen Namen ein.
4. Nehmen Sie ggf. weitere Änderungen vor, und wählen Sie **OK**.

So markieren Sie einen bekannten Standort mithilfe der Koordinaten:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste > **Position speichern**.
2. Geben Sie die Koordinaten und die Höhendaten mithilfe der Bildschirmtastatur ein.
3. Nehmen Sie ggf. weitere Änderungen vor, und wählen Sie **OK**.

So markieren Sie einen Standort auf der Karte:

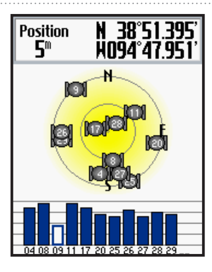
1. Drücken Sie die **mode**-Taste, um die Kartenseite anzuzeigen.
2. Verwenden Sie den Zeiger, um den Kartenzeiger zu dem betreffenden Standort zu bewegen.
3. Drücken Sie die **Eingabetaste**.
4. Wählen Sie **Ja**, um den Wegpunkt zu speichern.
5. Wählen Sie ein Symbol aus, und geben Sie einen aussagekräftigen Namen ein.



6. Drücken Sie **Mode-Taste**, um fortzufahren.

Satellitenseite

Die Satellitenseite zeigt Informationen zu den GPS-Signalen an, die der Edge zum aktuellen Zeitpunkt empfängt. Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Satellit**.



Auf der Satellitenseite blinken die verfügbaren Satelliten, während der Edge nach den Satellitensignalen sucht. Die Anzeige der erfassten Satellitensignale und die betreffenden Balken darunter wechseln zum Dauerlichtmodus. Die GPS-Genauigkeit und die Koordinaten werden oben auf der Seite angezeigt.

WARNUNG: Lesen Sie alle Warnungen über die sichere und richtige Verwendung der Karte in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Informationen zu GPS

Das Global Positioning System (GPS) ist ein satellitenbasiertes Navigationssystem. Es besteht aus einem Netzwerk von 24 Satelliten, die vom United States Department of Defense in der Erdumlaufbahn platziert wurden. GPS war ursprünglich für militärische Anwendungen konzipiert worden. In den 80er Jahren stellte die Regierung das System jedoch für die zivile Nutzung zur Verfügung. GPS arbeitet bei jedem Wetter, überall auf der Welt, rund um die Uhr. Für die Nutzung von GPS fallen keine Bezugs- oder Bereitstellungsgebühren an.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Website: www.garmin.com/aboutGPS.

Verwenden von Zubehör

Dieser Abschnitt beschreibt das Zubehör für den Edge 705:

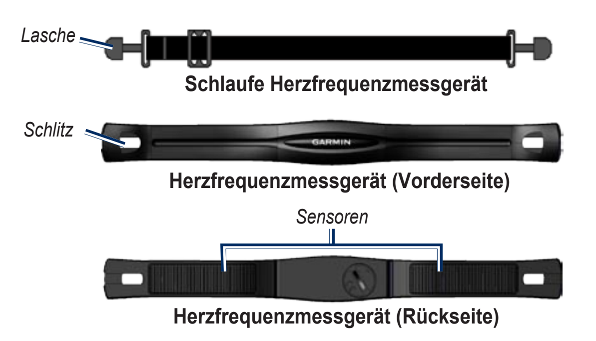
- Herzfrequenzmessgerät
- (GSC 10) Tempo- und Kadenzsensor
- Leistungsmessgerät

Informationen zum Kauf von weiterem Zubehör finden Sie auf der folgenden Website: http://buy.garmin.com.

Herzfrequenzmessgerät

Das Herzfrequenzmessgerät befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät direkt auf der Haut, direkt unterhalb des Brustbeins. Es sollte fest sitzen, so dass es während des Trainings nicht verrutschen kann.

1. Ziehen Sie eine Lasche des Gurtes durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie die beiden Sensoren des Herzfrequenzmessgeräts mit Wasser, um eine optimale



Übertragung von Ihrem Herzen zum Sender zu gewährleisten.

3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie ihn an der anderen Seite des Herzfrequenzmessgeräts.



HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte rechts oben zu sehen sein.

4. Schalten Sie den Edge ein, und bringen Sie ihn in die Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts. Auf der Menüseite wird das Herzsymbol angezeigt.
5. Informationen zu benutzerdefinierten Datenfeldern finden Sie auf Seite 47.
6. Werden die Herzfrequenzdaten nicht oder nur unregelmäßig angezeigt, müssen Sie möglicherweise den Gurt enger stellen oder sich für ca. 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Besteht das Problem weiterhin, müssen Sie die Sensoren möglicherweise koppeln. Siehe Seite 57.

Herzfrequenzbereiche

Drücken Sie die **menu**-Taste >, und wählen Sie **Einstellungen** > **Profil und Bereiche** > **HF-Bereiche**.



ACHTUNG: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, um die Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand entsprechenden Herzfrequenzbereiche oder Ziele zu bestimmen.

Viele Sportler verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihre Herz- und Kreislaufkondition zu messen und ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge

Bereich	% max. Herzfrequenz	Anstrengungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung	Aerobic-Training der Anfangsstufe; geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortables Temp; leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training; gutes Erholungstempo
3	70–80 %	Mäßiges Temp; eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbesserte aerobische Kapazität; optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelles Tempo und ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen	Verbesserte anaerobische Kapazität und Schwelle; höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Tempo, kann nicht über längeren Zeitraum aufrechterhalten werden; angestrengtes Atmen	Anaerobische und Muskelausdauer; gesteigerte Leistung

pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1-5 nummeriert. Im Allgemeinen werden die Herzfrequenzbereiche basierend auf Prozentsätzen der maximalen Herzfrequenz berechnet.

Wie können Herzfrequenzbereiche Ihre Fitnessziele beeinflussen?

Die Kenntnis des eigenen Herzfrequenzbereichs kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und

zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Intensität Ihres Trainings.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Wenn Ihre maximale Herzfrequenz bekannt ist, können Sie diesen Wert eingeben, und der Edge kann Ihre Herzfrequenzbereiche aufgrund der in der Tabelle auf Seite 36 aufgeführten Prozentsätze berechnen. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, verwenden Sie einen im Internet verfügbaren Rechner.

Akku des Herzfrequenz-messgeräts

Informationen über den Akku finden Sie auf Seite 58.

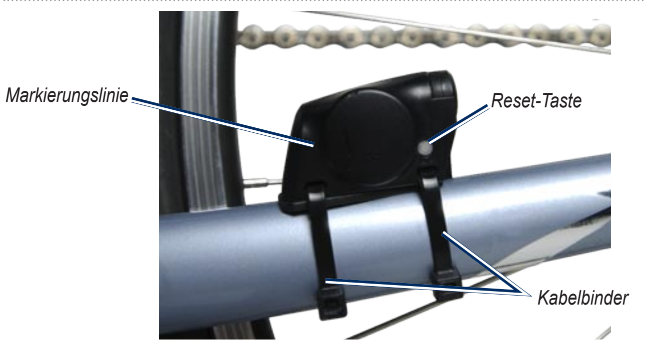
GSC 10

Ihr Edge 705 ist mit dem GSC 10 Tempo-/Kadenzsensor für Fahrräder kompatibel.

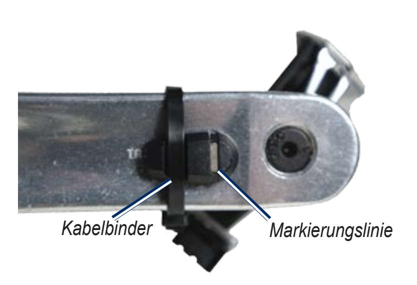
Beide Magnete müssen auf die jeweiligen Markierungslinien ausgerichtet sein, damit der Edge Daten empfangen kann.

So wird der GSC 10 installiert:

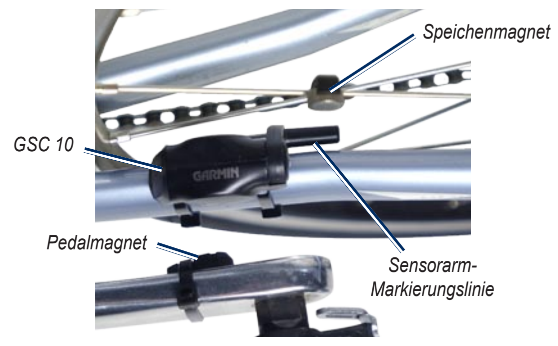
1. Positionieren Sie den GSC 10 auf der hinteren Kettenstrebe (auf der dem Antrieb gegenüberliegenden Seite). Befestigen Sie den GSC 10 locker mithilfe von zwei Kabelbindern.
2. Montieren Sie den Pedalmagneten mithilfe des Klebesockels und eines Kabelbinders an der Tretkurbel. Der Pedalmagnet muss sich innerhalb von 5 mm vom GSC 10 befinden, und die Markierungslinie auf dem Pedalmagneten muss auf die Markierungslinie auf dem GSC 10 ausgerichtet sein.



GSC 10 auf der hinteren Kettenstrebe



Pedalmagnet an Tretkurbel



GSC 10 und Magnetausrichtung

3. Schrauben Sie den Speichenmagneten vom Kunststoffrohr ab. Positionieren Sie die Speiche in die Rille des Kunststoffstücks und ziehen Sie sie leicht fest. Der Magnet kann vom GSC 10 weg weisen, wenn nicht genügend Platz zwischen Sensorarm und Speiche ist. Der Magnet muss auf die Markierungslinie des Sensor-arms ausgerichtet sein.
4. Lösen Sie die Schraube auf dem Sensorarm und verschieben Sie sie bis zu einer Entfernung von 5 mm vom Speichenmagneten. Außerdem können Sie den GSC 10 näher zum Magneten hin kippen, um eine bessere Ausrichtung zu erzielen.
5. Drücken Sie auf die Taste **Zurücksetzen** auf dem GSC 10. Die LED wird rot, dann grün. Bewegen Sie Pedale, um die Sensorausrichtung zu überprüfen. Die rote LED blinkt jedes Mal, wenn die Tretkurbel den Sensor passiert, und die grüne LED blinkt

jedes Mal, wenn der Radmagnet den Sensorarm passiert.



HINWEIS: Die LED blinkt während der ersten 60 Durchgänge nach dem Zurücksetzen. Drücken Sie erneut auf **Zurücksetzen**, wenn weitere Durchgänge erforderlich sind.

6. Wenn alles ausgerichtet ist und richtig funktioniert, ziehen Sie die Kabelbinder, den Sensorarm und den Speichenmagneten fest.

Training mit Kadenz

Kadenz ist Ihre Trittfrequenz, die anhand der Anzahl der Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (U/min bzw. rpm) gemessen wird.

Am GSC 10 gibt es zwei Sensoren: einen für Kadenz und einen für Geschwindigkeit. Die Kadenzdaten vom GSC 10 werden immer aufgezeichnet. Die Geschwindigkeitsdaten vom GSC 10 werden nur dann aufgezeichnet und für die Berechnung von Entfernungen verwendet, wenn das GPS-Signal schwach ist oder das GPS ausgeschaltet ist.

Weitere Informationen über Kadenzwarnungen finden Sie auf Seite 18.

Weitere Informationen über Tempobereiche finden Sie auf Seite 54.

GSC 10-Akku

Informationen über den GSC 10-Akku finden Sie auf Seite 59.

Leistungsmessgerät

Eine Liste von Leistungsmessgeräten von Drittanbietern, die mit dem 705 kompatibel sind, finden Sie unter www.garmin.com/edge.

Leistungskalibrierung

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Zubehör** > **Strom kalib.**

Kalibrierungsanweisungen, die sich speziell auf Ihr Leistungsmessgerät beziehen, finden Sie in der Bedienungsanleitung des Herstellers und unter www.garmin.com/edge.

Leistungsbereiche

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Profil und Bereiche** > **Strombereiche**.

Sie können sieben benutzerdefinierte Strombereiche einstellen (1=niedrigster, 7=höchster). Wenn Sie Ihren FTP- (Funktionsleistungsschwelle, engl. „functional threshold power“) Wert kennen, können Sie diesen eingeben und den Edge Ihre Leistungsbereiche automatisch berechnen lassen. Außerdem können Sie Ihre Leistungsbereiche manuell eingeben.

Zum Ändern Ihrer Leistungswerte siehe Seite 55.

HISTORIE

Der Edge speichert nach dem Starten des Timers automatisch die Daten der Historie. Der Edge verfügt über ca. 500 MB freien Speicherplatz. Wenn der Speicher des Edge voll ist, werden die jeweils ältesten Historiedaten überschrieben. Laden Sie Ihre Historie regelmäßig an das Garmin Training Center oder an Garmin Connect hoch, um Überblick über alle Ihre Fahrtdaten aufzubewahren. Informationen zur Datenaufzeichnung mit dem Edge erhalten Sie auf Seite 56.

Die Historie enthält Angaben zu Zeit, Distanz, Kalorien, Durchschnittsgeschwindigkeit, Höchstgeschwindigkeit, Höhe, detaillierte Informationen zu Runden und eine Kartenansicht. Die Historiedaten auf dem Edge 705 können auch Angaben zur Herzfrequenz, Kadenz und Leistungsabgabe umfassen.



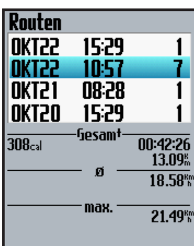
HINWEIS: Wenn der Timer angehalten wurde, werden keine Historiedaten aufgezeichnet.



HINWEIS: Der Speicher des Edge umfasst kein microSD™-Karten-Laufwerk. Dieses ist separat erhältlich. Siehe Datenverwaltung auf Seite 44.

Anzeigen der Historie

Wenn Sie eine Strecke beendet haben, können Sie die Historiedaten auf dem Edge nach Tag, Woche oder als Summenwerte anzeigen.



So zeigen Sie die Historie nach Tag an:

1. Drücken Sie auf die **menu**-Taste, und wählen Sie > **Vorgeschichte** > **Nach Tag**.

2. Verwenden Sie den Thumbstick, um durch die Liste zu blättern. Beim Blättern wird unter der Liste eine Zusammenfassung der Informationen angezeigt.
3. Wählen Sie einen Eintrag aus, um detaillierte Informationen zur gesamten Strecke oder zu jeder Runde anzuzeigen.
4. Wählen Sie **Karte anzeigen**, um Ihre Strecke auf der Karte anzusehen.
5. Drücken Sie **Vergrößern**/**Verkleinern**, um den Zoom auf der Karte zu ändern. Wenn Sie die Informationen zu der Runde angesehen haben, wählen Sie **Weiter**, um die nächste Runde anzuzeigen.
6. Drücken Sie auf die **mode**-Taste, um die Ansicht zu verlassen.

Übertragen der Historie auf Ihren Computer

Informationen zum Übertragen von Trainingshistorien auf den Edge bzw. vom Edge erhalten Sie auf den Seiten 9–10.

Löschen der Historie

Nach dem Übertragen Ihrer Trainingshistorie an das Garmin Training Center oder Garmin Connect möchten Sie sie möglicherweise von Ihrem Edge löschen.

So löschen Sie die Historie:

1. Drücken Sie die **menu**-Taste, und wählen Sie **Vorgeschichte** > **Löschen**.
2. Wählen Sie **1 Monat aufbewahren**, **3 Monate aufbewahren** oder **Alle löschen**.
3. Wählen Sie **Ja**, um den Vorgang zu bestätigen.

So löschen Sie Runden oder ganze Strecken aus der Historie:

1. Drücken Sie auf die **Menu**-Taste, und wählen Sie > **Vorgeschichte** > **Nach Tag**.
2. Wählen Sie eine Runde oder Strecke aus.
3. Wählen Sie **Löschen**.
4. Wählen Sie **Ja**, um den Vorgang zu bestätigen.

Datenverwaltung

Sie können den Edge als USB-Massenspeichergerät verwenden, und Sie können eine separate microSD-Karte zur Vergrößerung der externen Speicherkapazität erwerben.



HINWEIS: Der Edge ist nicht mit Windows® 95, 98, Me oder NT kompatibel. Ebenso ist er auch nicht mit Mac® OS 10.3 und früheren Versionen kompatibel. Diese Einschränkung betrifft die meisten USB-Massenspeichergeräte.

Übertragen von Dateien

Schritt 1: Einlegen einer MicroSD-Speicherkarte (optional)

1. Entfernen Sie die microSD-Kartenklappe auf der Rückseite des Edge.



2. Schieben Sie die Karte in den Steckplatz ein, bis sie einrastet.



Schritt 2: Anschließen des USB-Kabels

1. Stecken Sie den kleinen Stecker des USB-Kabels in den Mini-USB-Anschluss auf der Rückseite des Edge (unter der Schutzkappe).
2. Schließen Sie den großen USB-Stecker des USB-Kabels an einem freien USB-Anschluss des Computers an. Der Edge ist jetzt im USB-Massenspeichermodus.

Der Edge sowie die microSD-Speicherkarte werden bei Windows-Computern unter Arbeitsplatz als Wechseldatenträger und auf Mac-Computern als verbundene Laufwerke angezeigt.

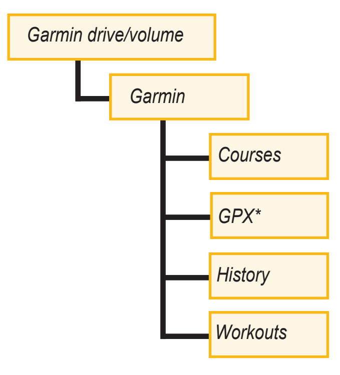
Schritt 3: Übertragen von Dateien auf den Computer

1. Suchen Sie auf dem Computer die Datei, die Sie kopieren möchten.
2. Markieren Sie die Datei, und wählen Sie **Bearbeiten** > **Kopieren**.
3. Öffnen Sie das Garmin-Laufwerk oder das Laufwerk der microSD-Speicherkarte.
4. Wählen Sie **Bearbeiten** > **Einfügen**.

Schritt 4: Trennen der USB-Verbindung und Abziehen des USB-Kabels

Nachdem Sie die gewünschten Dateien übertragen haben, klicken Sie in der Taskleiste auf das Symbol Hardware sicher entfernen, oder ziehen Sie bei einem Mac das Laufwerksymbol in den Papierkorb. Trennen Sie den Edge vom Computer.

Garmin-Ordner



* Der GPX-Ordner enthält Wegpunkte und gespeicherte Strecken.

Löschen von Dateien

Öffnen Sie das Garmin-Laufwerk oder das Laufwerk der SD-Speicherkarte. Markieren Sie die gewünschte Datei, und drücken Sie auf der Computertastatur die Taste **Entf**.



ACHTUNG: Wenn Sie sich über den Zweck einer Datei nicht im Klaren sind, löschen Sie die betreffende Datei nicht. Der Speicher des Edge enthält wichtige Systemdateien, die nicht gelöscht werden dürfen.

Übertragen von Dateien auf einen anderen Edge (nur 705)

Dateien können mithilfe der drahtlosen ANT+Sport-Technologie drahtlos von einem Edge auf einen anderen übertragen werden.

1. Schalten Sie beide Edge-Geräte ein, stellen Sie sie in geeigneter Reichweite (3 m) auf.
2. Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport**.
3. Wählen Sie **Empfang von Daten** auf dem Edge, der die Daten empfangen soll.
4. Wählen Sie **Übertragen von Daten** auf dem Edge, der die Dateien senden soll.

Einstellungen

Sie können Einstellungen für Datenfelder, Karteneinstellungen, Routing, Fahrrad- und Benutzerprofile, Trainingszonen, Anzeige, Einheiten, Zeit, Datenaufzeichnung und die drahtlose Einrichtung festlegen. Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen**.



HINWEIS: Wenn Sie die Optionen ausgewählt bzw. Werte eingegeben haben, drücken Sie auf die **mode**-Taste, um das Programm zu beenden.

Benutzerdefinierte Datenfelder

Benutzerdefinierte Datenfelder können für die folgenden Edge-Seiten eingerichtet werden:

- Fahrrad-Computer 1
- Fahrrad-Computer 2
- Karte
- Trainings
- Strecken

Eine Liste der verfügbaren Datenfelder finden Sie auf den Seiten 48–52.

So werden Datenfelder eingestellt:

1. Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Datenfelder**.
2. Wählen Sie eine der aufgeführten Seiten.
3. Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder aus, die Sie auf der Seite anzeigen möchten.



4. Ändern Sie die Datenfelder mit dem Thumbstick. Die **Mode**-Taste beendet die Einstellung.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang für jede Seite, die benutzerspezifisch eingestellt werden soll.

Edge-Datenfelder

In der folgenden Tabelle sind alle Edge-Datenfelder und Beschreibungen aufgeführt.
* Bezeichnet ein Feld, das englische oder metrische Einheiten anzeigt.

Datenfeld	Beschreibung	Edge 605	Edge 705
Abstieg gesamt *	Gesamter negativer Höhenunterschied für die aktuelle Strecke.		•
Ankunft am Ziel ca.	Geschätzte Ankunftszeit am Ziel.	•	•
Ankunftszeit am nächsten ca.	Geschätzte Ankunftszeit an der nächsten Abbiegung.	•	•
Anstieg gesamt *	Gesamter positiver Höhenunterschied für die aktuelle Strecke.		•
Dist. (Letzte Runde) *	Distanz der letzen beendeten Runde.	•	•
Dist. (Pause) *	Zurückgelegte Distanz, während sich der Timer im Auto Pause-Modus befand.	•	•
Dist. (Runde) *	In der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.	•	•
Distanz *	Auf der aktuellen Strecke zurückgelegte Distanz.	•	•
Entfernung bis nächst.	Distanz bis zur nächsten Abbiegung.	•	•

Datenfeld	Beschreibung	Edge 605	Edge 705
Entfernung zum Ziel	Distanz zu Ihrem Ziel.	•	•
Geschwindigkeit (Letzte Runde) *	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der letzten vollständigen Runde.	•	•
Geschwindigkeit (Durchschnitt) *	Durchschnittsgeschwindigkeit für die Strecke.	•	•
Geschwindigkeit (Runde) *	Durchschnittsgeschwindigkeit in der aktuellen Runde.	•	•
Geschwindigkeit *	Derzeitige Geschwindigkeit	•	•
GPS-Genauigkeit *	Fehlertoleranz für Ihren genauen Standort. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihren Standort bei +/-5,79 m (19 Fuß).	•	•
Herzfrequenz	Herzschläge pro Minute (bpm).		•
Herzfrequenz (Durchschnitt)	Durchschnittliche Herzfrequenz für die Strecke.		•
Herzfrequenz (Runde)	Durchschnittliche Herzfrequenz für die aktuelle Runde.		•

Datenfeld	Beschreibung	Edge 605	Edge 705
Herzfrequenzbereich	Aktueller Bereich der Herzfrequenz (1–5). Die Standardbereiche basieren auf Ihrer maximalen Herzfrequenz und Ihrem Benutzerprofil.		•
Höchstgeschwindigkeit *	Höchste Geschwindigkeit, die auf der aktuellen Strecke erzielt wurde.	•	•
Höhe *	Höhe über/unter dem Meeresspiegel.	•	•
Kadenz	Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute (Trittfrequenz).		•
Kadenz (Durchschnitt)	Durchschnittliche Kadenz Ihrer aktuellen Strecke.		•
Kadenz (Max.)	Höchste Kadenz, die auf der aktuellen Strecke erzielt wurde.		•
Kadenz (Runde)	Durchschnittliche Kadenz für die aktuelle Runde.		•
Kalorien	Menge der verbrannten Kalorien.	•	•
Leistung	Gegenwärtige Leistungsabgabe in Watt oder % FTP.		•
Leistung (Durchschnitt)	Durchschnittliche Leistungsabgabe für die aktuelle Strecke.		•
Leistung (Runde)	Durchschnittliche Leistungsagabe in der aktuellen Runde.		•

Datenfeld	Beschreibung	Edge 605	Edge 705
Neigung	Berechnung des Höhenunterschieds über die Strecke. Wenn Sie beispielsweise pro 10 m Anstieg (Steigung) 200 m zurücklegen (Distanz), beträgt die Neigung 5 %.	•	•
Peilung	Richtung Ihres Ziels.	•	•
Richtung	Aktuelle Richtung, in die Sie sich bewegen.	•	•
Runden	Anzahl der beendeten Runden.	•	•
Sonnenaufgang	Zeitpunkt des Sonnenaufgangs, basierend auf Ihrer GPS-Position.	•	•
Sonnenuntergang	Zeitpunkt des Sonnenuntergangs, basierend auf Ihrer GPS-Position.	•	•
Strombereich	Aktueller Ausgangsleistungsbereich (1–7), basierend auf kalibrierten oder benutzerdefinierten Einstellungen.		•
Tempobereich	Aktueller Tempobereich, basierend auf Standard- oder benutzerdefinierten Einstellungen: Anstieg 1–4, Ebene 1–3, Abstieg, Sprinten und Max. Geschw.	•	•
Uhrzeit	Aktuelle Tageszeit, basierend auf Ihren Zeiteinstellungen (Format, Zeitzone und Sommerzeit).	•	•

Datenfeld	Beschreibung	Edge 605	Edge 705
Verbleibende Zeit bis zum Ziel	Geschätzte Zeit bis zum Ziel.	•	•
Wegpunkt am nächsten	Name des nächsten Wegpunkts auf der Route.	•	•
Wegpunkt am Ziel	Name des letzten Wegpunkts auf der Route.	•	•
Zeit	Stoppuhr-Zeit.	•	•
Zeit (Durchschnittliche Runde)	Durchschnittliche Zeit, die für die Beendigung der bisherigen Runden benötigt wurde.	•	•
Zeit (Letzte Runde)	Zeit, die für die Beendigung der letzten vollständigen Runde benötigt wurde.	•	•
Zeit (Pause)	Zeit, die verging, während sich der Timer im Auto Pause-Modus befand.	•	•
Zeit (Runde)	Für die aktuelle Runde benötigte Zeit.	•	•
Zeit bis nächster	Geschätzte Zeit bis zur nächsten Abbiegung.	•	•

System

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

- **GPS-Modus: Normal**, GPS aus (zur Verwendung in Gebäuden) oder Vorführmodus (für die Routensimulation).



HINWEIS: Wenn GPS ausgeschaltet ist, stehen keine Geschwindigkeits- oder Entfernungsdaten zur Verfügung, es sei denn, es handelt sich um einen Edge 705 mit GSC 10. Wenn Sie den Edge das nächste Mal einschalten, sucht das Gerät erneut nach Satellitensignalen.

- **Textsprache:** Ändert die Textsprache am Bildschirm. Das Ändern der Textsprache wirkt sich nicht auf die Kartensprache oder Benutzereingaben aus.
- **Töne:** Stellt Audiosignale auf Taste und Nachricht, Nur Nachricht oder Aus ein.
- **Seitenmodusoptionen:** Zeigt die Karte im Seitenzyklus an, der beim Drücken der **mode**-Taste von **Modus** erscheint.
- **Info zu Edge:** Zeigt die Softwareversion, GPS-Version und Geräte-ID an.

Karte

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Karte**.

Detail: Menge der Details einstellen, die auf der Karte angezeigt werden sollen. Wenn mehr Details angezeigt werden, werden die Karten langsamer aktualisiert.

Ausrichtung: Ändert das Format der Kartenansicht.

- **Norden oben:** Zeigt die Karte so an, dass der Norden oben auf der Seite ist.
- **In Fahrtrichtung:** Zeigt die Karte so an, dass Ihre Fahrtrichtung oben auf der Seite erscheint.

Auto-Zoom: Aktiviert die automatische Zoomfunktion auf der Karte, um die Ansicht zu verbessern.

Auf Str zeigen: Reduziert den Kartenzeiger auf die Anzeige der nächstgelegenen Straße und gleicht Positionsabweichungen auf der Karte aus.

Kartenname: Legt fest, welche gespeicherten Karten Sie benutzen möchten.

Routing

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Routing**.

Routen berechnen für: Wählen Sie **Auto/ Motorrad**, **Fahrrad** oder **Fußgänger**, um die Routen zu optimieren.

Einstellungen für Auto/ Motorrad

Folge Straße-Methode: Stellt Ihre Routeneinstellungen auf **Benutzeraufforderung**, **Kürzere Zeit** oder **Kürzere Entfernung** ein.

Vermeiden: Wählen Sie diese Option, um unbefestigte Straßen, Fernstraßen, Mautstraßen und Kehrtwenden in Ihren Routen zu vermeiden.

Einstellungen für Fahrrad und Fußgänger

Führungsmethode: Stellt Ihre Routeneinstellungen auf **Benutzeraufforderung**, **Folge Straße** oder **Luftlinie** ein.

Vermeiden: Wählen Sie diese Option, um unbefestigte Straßen zu vermeiden.

Profil und Bereiche

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Profil und Bereiche**.

Benutzer- und Fahrrad-profile

Siehe Seite 8.

Tempobereiche

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Profil und Bereiche** > **Tempobereiche**.

Ihr Edge enthält mehrere unterschiedliche Tempobereiche, die von sehr langsam

(Anstieg 4) bis zu sehr schnell (Max. Geschw.) reichen. Die Werte für diese Tempobereiche werden vorgegeben und stimmen eventuell nicht mit Ihren persönlichen Fähigkeiten überein. Nach der Festlegung bestimmter Tempobereiche können Sie die Bereiche dazu benutzen, Ihre Geschwindigkeitswarnungen einzustellen oder sie als Zielwerte in erweiterten Trainingsarten zu verwenden. Weitere Informationen über Warnungen siehe Seite 16–20. Weitere Informationen über erweiterte Trainingsarten siehe Seite 24–28.

Herzfrequenz und Leistungsbereiche (Edge 705)

Siehe Seite 34–41 (Verwendung von Zubehör).

Anzeige

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > wählen Sie **Einstellungen** > **Anzeige**.

Hintergrundbeleuchtung: Wählt den Zeitraum aus, für den die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet bleibt.



TIPP: Verwenden Sie eine kurze Zeiteinstellung für die Hintergrundbeleuchtung, um Batteriestrom zu sparen.

Helligkeit Hintergrundbeleuchtung: Stellen Sie die Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung mit dem Thumbstick ein.

Anzeigemodus: Wählen Sie **Tag** für einen hellen Hintergrund. Wählen Sie **Nacht**, um einen schwarzen Hintergrund anzuzeigen. Wählen Sie **Automatisch**, um je nach Tageszeit automatisch zwischen den beiden Optionen zu wechseln.

Farbe der Abdeckung: Wählen Sie ein Farbschema für die Edge-Seiten aus.

Einheiten und Zeit

Drücken Sie auf die **menu**-Taste > **Einstellungen** > **Einheiten und Zeit**.

Zeitformat: Legt das 12- oder 24-Stunden-Zeitformat fest.

Zeitzone: Wählen Sie eine Zeitzone oder eine nahe gelegene Stadt aus.

Sommerzeit: Wählen Sie **Ja**, **Nein** oder **Automatisch** aus. Mit der Einstellung Automatisch wird die Sommerzeit je nach festgelegter Zeitzone automatisch eingestellt.

Distanz und **Höhe:** Wählen Sie **Englisch** oder **Metrisch**.

Herzfrequenz: Wählen Sie **Schläge pro Minute** oder **% max. Herzfr.** für Ihre Herzfrequenzdaten aus. Weitere Informationen zu Herzfrequenzdaten erhalten Sie auf den Seiten 34–37.

Leistung: Wählen Sie **Watt** oder **% FTP**. Weitere Informationen zu den Leistungsmessfunktionen erhalten Sie auf Seite 41.

Datenaufzeichnung

Mit der Datenaufzeichnung steuern Sie, wie der Edge detaillierte Daten zu Ihren Strecken aufzeichnet. Drücken Sie auf die **menu**-Taste > **Einstellungen** > **Datenaufzeichnung**.

Intelli. Aufzeichg.: Zeichnet wichtige Punkte auf, an denen Sie die Richtung oder Ihr Tempo ändern bzw. an denen sich Ihre Herzfrequenz ändert.



TIPP: Setzen Sie bei langen Strecken Ihren Timer alle 12 Stunden zurück, um das Überschreiben von Historiendaten zu vermeiden.

Jede Sekunde: Zeichnet jede Sekunde Punkte auf. Führt zur genauesten Aufzeichnung Ihrer Strecke. Bei der Einstellung Jede Sekunde kann der Edge jedoch nur bis zu 4,5 Stunden an Historiendaten aufzeichnen.



TIPP: Setzen Sie bei langen Strecken Ihren Timer alle 4 Stunden zurück, um das Überschreiben von Historiendaten zu vermeiden.

ANT+Sport

Drücken Sie die **menu**-Taste > **Einstellungen** > **ANT+Sport**.

Zubehör

Wenn Sie einen Sensor (mit drahtloser ANT+Sport-Technologie) separat gekauft haben, müssen Sie ihn an das Edge koppeln.

Was ist Koppeln?

Unter Koppeln wird das Verbinden von Sensoren wie dem Herzfrequenzmessgerät mit Ihrem Edge verstanden. Nach der ersten Koppelung erkennt das Edge Ihren Sensor bei jeder weiteren Aktivierung automatisch. Dieser Vorgang geschieht automatisch beim Einschalten des Edge und dauert nur ein paar Sekunden, wenn die Sensoren aktiviert sind und ordnungsgemäß funktionieren. Nach der Koppelung empfängt Ihr Edge ausschließlich Daten von Ihrem Sensor, auch wenn Sie sich in der Nähe von anderen Sensoren befinden.

So koppeln Sie Zubehör:

1. Entfernen Sie sich (10 m) von anderen Sensoren, während der Edge zum ersten Mal versucht, an den Sensor anzukoppeln. Bewegen Sie den Sensor in die Reichweite (3 m) des Edge.
2. Drücken Sie die **menu**-Taste > **Einstellungen** > **ANT+Sport**.
3. Wählen Sie für jedes Zubehör, das Sie haben, **Ja** > **Scan neu starten**.



HINWEIS: Informationen über die Verwendung von Zubehör, über Zonen und über die Kalibrierung erhalten Sie auf den Seiten 34–41.

Empfangen und Übertragen von Daten

Siehe Datenverwaltung auf Seite 44.

Anhang

Optionales Zubehör

Weitere Informationen zu optionalem Zubehör finden Sie unter http://buy.garmin.com. Zubehör für das Gerät erhalten Sie auch bei einem Garmin-Händler.

Informationen zum Akku



HINWEIS: Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Akkus an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Batterie des Herzfrequenz-messgeräts

Das Herzfrequenzmessgerät enthält eine auswechselbare CR2032-Batterie.

So ersetzen Sie die Batterie:

1. Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzmessgeräts.



2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.
3. Entfernen Sie den Deckel, und setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.



HINWEIS: Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

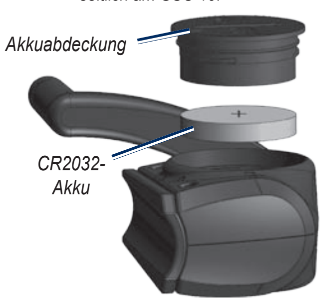
4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.

GSC 10-Batterie

Der GSC 10 enthält eine auswechselbaren CR2032-Batterie.

So ersetzen Sie die Batterie:

1. Der runde Batteriedeckel befindet sich seitlich am GSC 10.

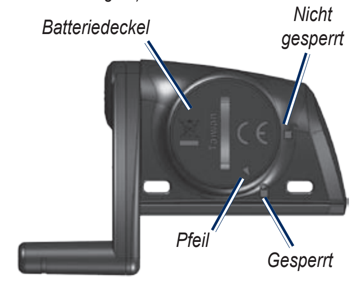


2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie ihn abnehmen können. (Der Pfeil muss auf UNLOCKED zeigen.)
3. Entfernen Sie den Deckel, und setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.



HINWEIS: Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze wieder in die Ausgangsstellung zurück. (Der Pfeil muss auf LOCKED zeigen.)



Technische Daten

Edge

- **Maße:** 51,3 mm × 109,2 mm × 25,4 mm (2,0" × 4,3" × 1,0")
- **Gewicht:** 105 g (3,7 oz)
- **Display:** 55,9 mm (2,2") - Farbdisplay mit Hintergrundbeleuchtung
- **Wasserbeständig:** IPX7
- **Datenspeicher:** ca. 500 MB freier Speicherplatz auf dem Edge (ca. 500 Stunden Trainingshistorie bei 1 MB pro Stunde) 100 benuterdefinierte Wegpunkte. 16.383 Trackpunkte.
- **Computerschnittstelle:** USB
- **Akkutyp:** integrierter Lithium-Ionen-Akku, 1200 mAh
- **Akku-Betriebsdauer:** 15 Stunden, abhängig vom Nutzungsverhalten
- **Betriebstemperaturbereich:** -15 °C–50 °C (5 °F–122 °F)
- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/ drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll
- **Antenne:** interne Patchantenne
- **Empfänger:** hochempfindlicher integrierter GPS-Empfänger von SiRF



Fahrradhalterung

- **Maße:** 28,5 mm × 28,5 mm × 15,6 mm (1,1" × 1,1" × 0,6")
- **Gewicht:** 8 g (0,3 oz)

Herzfrequenzmessgerät

- **Maße:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm (13,7" × 1,3" × 0,4")
- **Gewicht:** 44 g (1,6 oz)
- **Wasserbeständig:** 10 m (32,9 Fuß)
- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m (9,8 Fuß)
- **Batterie:** auswechselbare CR2032-Knopfzelle (3 Volt)
- **Batterie-Betriebsdauer:** ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)
- **Betriebstemperatur:** -10 °C–50 °C (14 °F–122 °F)



HINWEIS: Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzmessgeräts in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/ drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch schlechten Sensorkontakt, elektrische Interferenzen und die Entfernung des Empfängers vom Sender beeinträchtigt werden.

GSC 10

- **Maße:** 5,1 cm × 3,0 cm × 2,3 cm (2,0" × 1,2" × 0,9")
- **Gewicht:** 25 g (0,9 oz)
- **Wasserbeständig:** IPX7
- **Übertragungsbereich:** ca. 3 m (9,8 Fuß)
- **Batterie:** auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt)
- **Batterie-Betriebsdauer:** ca. 1,4 Jahre (1 Stunde pro Tag)

- **Betriebstemperaturbereich:** -15 °C–70 °C (5 °F–158 °F)
- **Funkfrequenz/Protokoll:** 2,4 GHz/ drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

Die Genauigkeit kann durch elektrische Interferenzen, die Entfernung des Empfängers vom Sender und extreme Temperaturen beeinträchtigt werden.

Eine vollständige Liste der technischen Daten erhalten Sie unter www.garmin.com/edge.

Barometrischer Höhenmesser

Der Edge 705 enthält einen barometrischen Höhenmesser für äußerst genaue Daten zu Höhenunterschieden und -profilen.

Wenn Sie den Timer gestartet haben und beginnen, sich zu bewegen, drücken Sie auf die **mode**-Taste, um die Höhenmesserseite anzuzeigen. Die Höhe wird auf dem Gitter in Grün dargestellt. Bei Verwendung von Virtual Partner wird Ihre aktuelle Position durch einen schwarzen und der Virtual Partner durch einen grauen Punkt angezeigt. Um den Zoom-Maßstab zu ändern, drücken Sie die Tasten **Vergrößern** oder **Verkleinern**. Am oberen Rand der Kartenseite werden Ihre Höhendaten und Daten zum Gesamtanstieg angezeigt.

Reifengröße und -umfang

Die Reifengröße ist auf beiden Seiten des Reifens angegeben. Informationen zum Ändern des Fahrradprofils erhalten Sie auf Seite 8.

Reifengröße	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185

Reifengröße	L (mm)
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Schlauch	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952

Reifengröße	L (mm)
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Reifengröße	L (mm)
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Schlauch	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Konformitätserklärung

Garmin erklärt hiermit, dass dieser Edge den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG entspricht.

Sie finden die vollständige Konformitätserklärung auf der Garmin-Website für Ihr Garmin-Produkt unter www.garmin.com/edge.

Fehlerbehebung

Problem	Lösung/Antwort
Die Tasten reagieren nicht. Wie kann ich den Edge zurücksetzen?	Drücken Sie gleichzeitig **mode** und **lap/reset**, um die Edge-Software zurückzusetzen. Hierdurch werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.
Mein Edge empfängt keine Satellitensignale.	Bringen Sie den Edge ins Freie, abseits von Parkhäusern, hohen Gebäuden und Bäumen. Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.
Die Ladestandsanzeige des Geräts ist ungenau.	Entladen Sie den Edge zunächst vollständig, und laden Sie ihn dann wieder vollständig auf, ohne den Ladevorgang zu unterbrechen.
Das Herzfrequenzmessgerät, der GSC 10 oder das Leistungsmessgerät lässt sich nicht an den Edge koppeln.	• Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m von anderen ANT-Sensoren ein. • Das Edge muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts befinden. • Sollte das Problem weiterhin bestehen, wechseln Sie den Akku aus.
Der Gurt des Herzfrequenzmessgeräts ist zu groß.	Ein kleinerer elastischer Gurt ist separat erhältlich. Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf.
Wie erkenne ich, ob sich der Edge im USB-Massenspeichermodus befindet?	Wenn sich der Edge im USB-Massenspeichermodus befindet, wird auf dem Bildschirm der an einen Computer angeschlossene Edge angezeigt. Außerdem werden bei Windows-Computern unter Arbeitsplatz zwei neue Wechseldatenträger und auf Mac-Computern zwei neue verbundene Laufwerke angezeigt.

Problem	Lösung/Antwort
Auf dem Computer werden keine neuen Wechseldatenträger angezeigt.	Wenn mehrere Netzlaufwerke an einen Computer angeschlossen sind, kann es unter Windows beim Zuweisen der Laufwerkbuchstaben zu Problemen kommen. Informationen zum Zuweisen von Laufwerkbuchstaben erhalten Sie in der Hilfe zu Ihrem Betriebssystem.
Die Herzfrequenzdaten sind ungenau oder schwanken.	• Vergewissern Sie sich, dass das Herzfrequenzmessgerät eng an Ihrem Körper anliegt. • Wärmen Sie es 5–10 Minuten lang auf. Sollte das Problem weiterhin bestehen, führen Sie folgende Schritte durch: • Feuchten Sie die Sensoren an. Verwenden Sie hierzu Wasser, Speichel oder Elektrodengel. Reinigen Sie die Sensoren. Schmutz- und Schweißreste an den Sensoren können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen. • Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzmessgerät reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden. Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. • Bringen Sie das Herzfrequenzmessgerät aufIhrem Rücken anstatt auf Ihrer Brust an. • Starke elektromagnetische Felder und einige drahtlose 2,4-GHz-Sensoren können die Funktion Ihres Herzfrequenz-messgerät beeinträchtigen. Interferenzquellen können z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellen, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points sein. Wenn Sie sich von der Interferenzquelle entfernen, sollten sich Ihre Herzfrequenzdaten wieder normalisieren.

Index

H

I

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

W

Z

Diese deutsche Sprachversion des englischen Handbuchs für den Edge 605/705 (Garmin-Teilenummer 190-00813-00, Überarbeitung B) ist eine Serviceleistung für Benutzer. Bei Bedarf finden Sie in der neuesten Überarbeitung des englischen Handbuchs Informationen zu Betrieb und Verwendung des Edge 605/705.

Die neusten Produktinformationen und Zubehörteile finden Sie auf der Garmin-Website unter www.garmin.com.



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Großbritannien

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Teilenummer 190-00813-32 Rev. A